КОРЕЙСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ ПИЩЕПРОДУКТ – КИМЧХИ

КОРЕЙСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ ПИЩЕПРОДУКТ – КИМЧХИ

Издательство литературы на иностранных языках

Корея, Пхеньян

99 чучхе (2010)

От редакции

С ранней поры человеческого общества корейская нация создавала славную самобытную культуру, вошедшую яркой страницей в историю мировой культуры.

Среди культурного наследия корейской нации заметное место занимает корейская кулинария.

Кимчхи – одно из широко известных в мире национальных блюд Кореи. Сегодня оно привлекает к себе внимание людей своими вкусовыми свойствами и лекарственным действием.

В настоящей брошюре изложены место кимчхи, занимаемое в мировых пищепродуктах, история его происхождения и типичные способы приготовления корейского кимчхи – одного из видов мировых кулинарных изделий.

Корейское кимчхи славится бесчисленным множеством его видов и с течением времени появляются все новые и новые его виды.

В этой небольшой книжке даны лишь общие сведения о самых популярных видах кимчхи. Редакция надеется, что эта брошюра поможет читателям иметь понятие о корейском традиционном кимчхи.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Кимчхи – пищепродукт здоровья и долголетия ····· 1

2. История происхождения кимчхи ····· 5

3. Виды кимчхи·····11

1) Тхонкимчхи ·····14

2) Тончхими ·····16

3) Посамкимчхи·····18

4) Кактуги·····21

5) Набаккимчхи·····23

6) Огуречное собаги ·····25

7) Кимчхи из белокочанной капусты·····27

8) Кимчхи из бедренца·····29

9) Сикхе·····30

1. Кимчхи – пищепродукт здоровья и долголетия

Каждый человек мечтает жить долго, в крепком здоровьи, с полной жизненной энергией. Но как? Единственно правильный ответ на этот щекотливый вопрос – соблюдение научного режима питания. Главное – чем питается человек и как? В этом основная гарантия крепкого здоровья и долголетия человека, в то же время это первостепенный жизненный вопрос.

Сегодня многочисленные пищепродукты употребляются в пищу как здоровые продукты питания, способствующие долголетию человека. Среди них кимчхи – традиционный пищепродукт, свойственный корейской нации. Оно приковывает к себе внимание людей, занимает заметное место в пищепродуктах мира своим особым вкусом.

Кимчхи широко известно как одно из типичных национальных пищепродуктов, любимых корейцами. Оно пользуется привлекательной популярностью в мировом масштабе, славится своим своеобразным вкусом повсеместно в мире – и на Востоке, и на Западе.

В медицинском ежемесячнике одной из стран корейское кимчхи зафиксировано как один из 5 здоровых пищепродуктов в мире. Во время XXVI международных Олимпийских игр, состоявшихся в июле 1996 года, кимчхи вошло в меню как одно из главных блюд для участников игр и их сотрудников.

По экспертизам ученых кимчхи сильно действует на предупреждение и лечение SARS и птичьего гриппа.

Кимчхи эффективно препятствует развитию гриппозного вируса и опухолевых клеток и получило широкую известность в мире как здоровый пищепродукт, как «вкусный продукт, изготовленный в процессе молочнокислого брожения».

Широкая его известность связана с его своеобразными трофофизиологической, фармакологической и вкусовой особенностями.

Кимчхи изготовляют в основном из овощей и других пищевых материалов в процессе молочнокислого брожения. Кроме овощей, в качестве основных пищематериалов применяются различные съедобные растения. А при приготовлении сикхе в основном употребляются разные рыбы. К таким пищематериалам оптимально прибавляются соль, красный перец, зеленый лук, чеснок, имбирь, соленые рыбы и моллюски, приправы и специи, дополнительные трофоматериалы, из них приготовляется кимчхи путем оптимального молочнокислого брожения.

Кимчхи отличается высокой питательностью.

В кимчхи содержатся разные виды витаминов: С, B_1, B_2, РР, А (каротин), Е и др. Оно особенно богато витамином С, необходимым в большом количестве для организма человека, и его высоко ценят как источник витамина С.

В материалах для кимчхи не имеется или мало содержится витаминов B_1, B_2, B_{12}, но эти витамины образуются в процессе брожения.

Кимчхи содержит в себе различные минеральные вещества: натрий, калий, кальций, магний и др., оно ценно как их источник. Кимчхи, будучи щелочной пищей, обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме человека, в нем содержатся жизненно необходимые аминокислоты и другие их виды.

Кимчхи оказывает различные физиологические воздействия, полезные для организма человека.

Кимчхи как источник снабжения молочной кислотой препятствует развитию болезнетворных и гнилостных микробов в кишках и способствует росту полезных микроорганизмов. Кроме того, разные виды витаминов и минеральных веществ, содержащиеся в кимчхи, активизируют процесс обмена веществ, дают положительное действие на нервную систему и предупреждают возникновение разных заболеваний.

Кимчхи обезвреживает окисление жидкости тела, что имеет большое значение для профилактики и лечения ацидоза и ацидемии.

В кимчхи содержится фибрин, который помогает пищеварению и предупреждает запор и артериосклероз.

Кимчхи способствует усвоению пищи. Пряности и приправы,

входящие в состав кимчхи, способствуют выделению пищеварительных соков, вместе с молочными и органическими кислотами и углекислым газом возбуждают аппетит и улучшают мочегонное действие.

Кроме того, кимчхи известно как целебный продукт для предупреждения и лечения различных заболеваний.

Из этого видно, что кимчхи обладает высокой питательностью, приятным вкусом и функциональностью. Различные компоненты кимчхи, действуя каждый в отдельности или в их взаимной связи, предупреждают гипертонию, артериосклероз, ожирение, улучшают зрение, способствуют выделению пищеварительных соков, оказывают противоаллергическое действие, регулируют вес тела и обеспечивают равномерное физическое развитие человека. Следовательно, кимчхи – это «полноценный питательный продукт» и «особенно целебное средство для крепкого здоровья и долголетия».

Когда пойдет речь о питательности, фармакологическом действии и функциональности пишепродуктов, то бывает немало случаев, когда они выражаются обычно ценностью употребляемых для них пищематериалов. Но для кимчхи особую ценность имеют обработанные продукты больше, чем использованные для него материалы.

2. История происхождения кимчхи

Слово «кимчхи» состоит из двух корейских букв: одна из них означает соление, другая – овощи, а приготовляемое на зиму кимчхи называли «кимчжан». Так его называли потому, что в каждом доме делали погреб, в котором помещали глиняный чан с кимчхи, а затем засыпали его землей для хранения на зиму. Отсюда «кимчжан» означает засолку для длительного хранения.

Непосредственное письменное упоминание о кимчхи относится к периоду Корё (918 – 1392). В «Корёса» («Истории Корё»), изданной в 1451 году, говорится: на круглый алтарь для жертвоприношения духам земли и неба приносили кимчхи из омежника лежачего, или кимчхи из побегов бамбука, или кимчхи из редьки, или кимчхи из лука душистого. Кимчхи употреблялось как один из видов пищепродуктов для приношения на круглый алтарь. Говорят, с 983 года совершали такой обряд.

Корёский поэт Ли Гю Бо (1168 – 1241), воспевая редьку, огурец, баклажан и лук, выращиваемые им на огороде, писал:

«Ты редька, моя милая!
Если засалываешь и хранишь тебя,
Делается и летом
Отличный гарнир к рису.

А делать из тебя кимчхи,

Есть можно на всю зиму!»

Такие исторические записи показывают, что уже в период Корё кимчхи широко употреблялось в пищу среди корейцев. Поэтому исток кимчхи, можно сказать, предшествует появлению этих записей. Об этом свидетельствует то, что корейцы с древних времен употребляли в пищу не только редьку и другие виды овощей в качестве главных материалов для кимчхи, но и дикорастущие съедобные лесные и полевые растения, такие, как омежник лежачий, лук одноцветковый, бедренец и очиток, идущие на приготовление кимчхи. В мифе об образовании Древней Кореи передается о чесноке, одном из видов овощей, а в «Самгуксаги» («История трех государств») говорится, что когда Ко Чу Мон, родоначальник Когурё – первого феодального государства Кореи, достиг берега реки Пирю, заметил овощные листья, плывущие по течению реки, и догадался, что в ее верховье живут люди. Это говорит о том, что овощи – основные материалы для кимчхи, выращивались еще с древнейших времен, в период до образования трех государств.

О древности истории кимчхи можно узнать и из того, что наши предки издавна широко употребляли в пищу соль в качестве необходимого материала для приготовления кимчхи.

Соль не только придает ему соленость, но и вызывает

молочнокислое брожение, что способствует возникновению приятного вкуса кимчхи.

Какими замечательными ни были материалы для кимчхи, но если не приготовляешь их впрок соль, нельзя предотвратить их порчу, а с искусственными молочнокислыми бактериями не получается кимчхи. Это говорит, что именно соль – незаменимый материал для приготовления кимчхи. Определенная соленость позволяет хранить надолго материалы для приготовления кимчхи. Именно этот метод хранения превратился в способ его приготовления.

О давности кимчхи говорит и то, что с древних времен культивировали чеснок и другие важнейшие виды пряных растений для кимчхи.

Чеснок улучшает вкусность и питательность кимчхи, в то же время препятствует развитию вредных микробов, содействует улучшению его вкуса.

О давности кимчхи можно узнать и из того, что корейцы с давних пор умело применяли при приготовлении пищи технику обработки различных ее видов на основе принципа брожения.

В первобытные времена наши предки делали вино, а в период трех государств широко употребляли в пищу разные виды ферментированных пищепродуктов, такие, как соевой соус и соевая паста, засоленные рыбопродукты и уксус. Эти факты говорят о

глубокой древности методов обработки пищепродуктов с использованием способа брожения.

Глиняные чаны и кувшины, традиционно используемые для приготовления кимчхи, имеют свою длительную историю. Они служат одним из оснований говорить о давности происхождения кимчхи.

Глиняные чаны и кувшины – это наследие периода неолита, они наблюдаются и на фресках гробниц Когурё, а в старинной китайской книге «Гаолюйтуцузин» (Путевые записки о Корё) упоминается о чанах большого размера.

Чаны были изготовлены из разных материалов, различными были также их размеры и формы. Еще в период Древней Кореи появился пузатый чан с узким горлышком как посуда для брожения пищепродуктов. Судя по тому обычаю, что корейцы, даже самые бедные, обязательно обзаводились чанами для кимчхи, можно догадаться, что чан – один из видов древних домашних пожитков.

Крупный размер посуды говорит о том, что в ней длительное время хранилось большое количество продуктов.

В вышеуказанной старинной китайской книге имеются записи о чанах крупных размеров, но, по всей вероятности, они не для хранения воды. Целесообразнее полагать, что они употреблялись скорее всего для хранения соевого соуса или кимчхи, а не для запаса воды, так как в Корее везде и всюду течет чистая вода.

Таким образом существование с древних времен материалов, техники и средств для приготовления кимчхи дает основание говорить о наличии соответствующих пищепродуктов. В период трех государств широко употребляли в пищу кимчхи, его история, можно сказать, уходит в глубокую древность. Несомненно кимчхи того времени, когда еще не выращивали красный перец, было похоже на сегодняшнее тончхими (кимчхи из редьки, засоленной целиком).

В «Личжосиллок» («Летопись династии Ли») говорится о построении в 1409 году специального склада для приготовления солений, из этого можно узнать, какое место занимало кимчхи в то время в жизни корейцев.

Широкое употребление в пищу красного перца и других различных видов овощей приводило к улучшению методов их обработки.

С выращиванием красного перца с конца XVI – начала XVII в. появились разновидные кимчхи с использованием его как приправы к ним, обычно применялись в кимчхи и засоленные морские продукты. Красный перец придает кимчхи особый вкус и яркий цвет, в то же время устраняет неприятный рыбий привкус засоленных морских продуктов, препятствует окислению рыбьего жира. Поэтому сегодня почти во всех видах кимчхи применяются красный перец, а в большинстве случаев – засоленные рыбы и моллюски в качестве дополнительных питательных материалов. Они содействуют резкому

увеличению количества питательных веществ кимчхи, занимают особое место среди ферментированных пищепродуктов.

С широким выращиванием листовой капусты она вместе с редькой применялась в качестве основных материалов для различных видов кимчхи.

В период династии Ли кимчхи особенно отличалось разновидностью. Об этом свидетельствуют изданные в тот период книги «Лесное хозяйство», «Коллекция книг для женщин», «Справочник для женщин», «Особенности вкуса пищи», в которых изложены несколько десятков видов кимчхи.

Особенно кимчхи на зиму приготовляли разом впрок на несколько месяцев, т. е. с ноября по март следующего года, поэтому его называли полугодовым провиантом, одним из важнейших дел данного года.

С течением времени кимчхи становилось все более разновидным, делалось все более изощренным, своеобразным по сезонам и по местностям.

Кимчхи высокопитательно, в то же время легко доставать материалы для него, прост и способ его приготовления. Поэтому кимчхи становилось популярной пищей, приготовляемой в каждой семье, незаменимым гарниром к рису, любимым традиционным продуктом для каждого корейца.

3. Виды кимчхи

Кимчхи имеет длительные традиции. Его виды разнообразны, и каждый вид обладает своей особенностью, даже однородное кимчхи имеет свою специфику в зависимости от местностей и искусства их приготовления.

В зависимости от основных материалов для кимчхи различаются: кимчхи из листовой капусты, кимчхи из редьки, кимчхи из огурца, кимчхи из баклажана, кимчхи из горчицы сарептской, кимчхи из лука душистого, кимчхи из огородного салата, кимчхи из белокочанной капусты, кимчхи из тыквы и других видов овощей, кимчхи из бедренца, кимчхи из омежника лежачего, кимчхи из очитка, кимчхи из молодых побегов аралии, кимчхи из лука одноцветкового, кимчхи из кодонопсиса ланцетолистного, кимчхи из одуванчика широкоголового, кимчхи из листьев пастушьей сумки и других дикорастущих съедобных растений, а также имеются сикхе из рыбы: из минтая, из волосозуба, из камбалы. К кимчхи относятся также сокпаккимчхи (из нарезанной на куски капусты и редьки), кактуги с устрицами (кимчхи с устрицами из соленой редьки, нарезанной кубиками) и другие виды кимчхи с различными пищематериалами.

В зависимости от сезонов приготовления кимчхи подразделяется на весенние кимчхи: из кочана листовой капусты, из весенней редьки, из

лука одноцветкового, из бедренца, на летние: из белокочанной капусты, из молодой редьки, из огурца, из соленой молодой капусты, на осенние: из ботвы редьки, из зеленого лука, из соленых фаршированных баклажанов, на зимние: тхонкимчхи из целых кочанов листовой капусты, тончхими из редьки, засоленной целиком, посамкимчхи, завернутое в капустные листья, пэккимчхи без приправ, имеются также кимчхи на зиму, приготовляемые осенью специально для длительного хранения, сезонные кимчхи, приготовляемые повременно. Кимчхи можно подразделить и в зависимости от применения приправ. К ним относятся обыкновенные кимчхи, приправленные солью, и кимчхи, приправленное соевым соусом, кимчхи без красного перца.

В зависимости от объема рассола делятся на обыкновенное кимчхи, набаккимчхи из мелко порубленной редьки с приправами и другие рассольные кимчхи, а по методу нарезывания овощей и форме приготовления имеются кактуги (соленая редька, нарезанная кубиками), гранатовое кимчхи, кимчхи из мелко нарезанной редьки и кочанной капусты, кимчхи из шинкованных овощей, посамкимчхи, собаги с начинкой и кимчхи из вареной редьки.

Кроме того, виды кимчхи разделяются и по степени солености. К ним относится тянчжи – редька или листовая капуста, густо засоленные целиком для длительного хранения.

А также кимчхи одного вида различается по местностям в методах

его приготовления. Так, например, в районах западного побережья Кореи больше всего употребляются в качестве засоленных морских продуктов двустворчатые моллюски, креветка, анчоус, а в районах восточного побережья – минтай, волосозуб и камбала. На севере приготовляют кимчхи с меньшим количеством соли и приправ, тогда как на юге – соленые и острые кимчхи с малым объемом рассола.

Ниже следуют некоторые типичные приемы приготовления кимчхи.

1) Тхонкимчхи

(кимчхи из целых кочанов листовой капусты)

△ Материалы на 1 кг тхонкимчхи

Кочанная листовая капуста	1040 г.	Зеленый лук	20 г.
Редька	100 г.	Чеснок	5 г.
Минтай	25 г.	Имбирь	3 г.
Соленая креветка	10 г.	Молотый красный перец	20 г.
Крупная соль	20 г.	Глутамат натрия	2 г.
Рафинированная соль	3 г.		

△ Способ приготовления

① Капусту очистить от сора и загрязненных листьев, разрезать надвое, около 24 часа замочить ее в 10-процентной соленой воде (из крупной соли).

② Редьку вымыть, 1/3 редьки нашинковать, остальное 2/3 резать большими кусками, отделить кости от мякоти минтая, мелко нарезать или изрубить ее.

③ Разбавить молотый красный перец водой в 1,2 раза, нашинковать зеленый лук, измельчить чеснок и имбирь.

④ Фарш для кимчхи приготовить из шинкованной редьки с добавлением молотого красного перца, зеленого лука, чеснока, имбиря, минтая, рафинированной соли, глутамата натрия.

⑤ Между листьями очищенной соленой капусты равномерно начинить фарш, обвязать ее верхним листом.

⑥ В чан уложить куски редьки одним слоем и посыпать их солью, плотно положить вверх разрезом соленую листовую капусту, а затем повторять такой процесс. Наконец покрыть чан зелеными листьями, потом положить гнет.

⑦ Через дня 3 залить 1-процентной соленой заливкой и обвязать шпагатом для брожения. При подаче на стол готовую капусту разрезать длиной по 3 – 4 см и положить на миску с небольшим количеством заливки.

2) Тончхими

(кимчхи из редьки, засоленной целиком)

△ Материалы на 100 кг тончхими

Редька	30 кг.	Имбирь	100 г.
Соль	1,2 кг.	Сушеный стручок	
Зеленый лук	70 г.	красного перца	50 г.
Яблоко	200 г.	Груша	300 г.
Чеснок	100 г.		

△ Способ приготовления

① Целую оптимальную по величине редьку тщательно вымыть.

② От красного перца удалить плодоножку и семена, с лука снять оболочку и корневую мочку.

③ С чеснока снять кожицу, нарезать яблоко и грушу на 4 части соответственно, удалить сердцевину, потом очистить имбирь.

④ На дно стерилизированного чана пересыпать солью, положить часть редьки ровным слоем, потом над ней – целые стручки красного перца, зеленый лук, чеснок, имбирь, яблоко и грушу, равномерно рассыпать солью. Так повторять несколько раз. Наполнив редьку до половины чана, положить очищенные корневые мочки лука, покрыть листьями редьки или верхними листьями капусты, посыпать солью.

⑤ Через 2 – 3 дня вскипятить 0,7-процентную соленую воду, охладить и налить ее в чан, чтобы капустные листья погружились в нее, а затем положить гнет, закрыть крышкой, укупорить, зарыть в землю.

3) Посамкимчхи

(кимчхи из листовой капусты, завернутое в ее листья)

△ Материалы на 5 кг посамкимчхи

Кочанная листовая капуста	2000 г.	Соленая креветка	100 г.
Редька	250 г.	Груша	300 г.
Говяжий бульон	1 ℓ	Каштан	100 г.
Омежник лежачий	330 г.	Ядро кедрового ореха	10 г.
Говяжья тушка без костей	100 г.	Крупная соль	100 г.

Каракатица	40 г.	Молотый красный перец	100 г.
Рафинированная соль	100 г.	Чеснок	50 г.
Зеленый лук	200 г.	Имбирь	50 г.
Стручок красного перца	80 г.		

△ Способ приготовления

① Очищенную капусту предварительно засолить 24 часов в соленой воде, потом тщательно вымыть. 1/3 редьки нашинковать полосками, остальное 2/3 нарезать большими кусками. Грушу разрезать на тонкие куски размером 3×3 см, от каштана удалить скорлупу и нарезать его ядро на мелкие куски.

② Каракатицу очистить, тонко нарезать, разрезать омежник лежачий длиной 4 см, засолить его, посыпав солью. Говяжую тушку сварить, потом нарезать на мелкие куски длиной 4 см, шириной 2,5 см, мясной бульон процедить через сито.

③ Стручок красного перца тонко нарезать, измельчить лук, чеснок, имбирь, добавить и соленые креветки с их осадком.

④ Шинкованную редьку смешать с 2/3 молотого красного перца и приготовить фарш из редьки, каракатицы, омежника лежачего, лука, чеснока, имбиря, соленой креветки, соля и молотого красного перца.

⑤ С капусты снять верхние листья, между остальными листьями начинить готовый фарш, затем нарезать на куски длиной 4 – 5 см.

⑥ На тарелку постлать 1 – 2 верхнего капустного листа, на нее положить один из крупных кусков капусты, на нем – грушу, каштан без скорлупы, ядро кедрового ореха, говяжую тушку, тонко нарезанный перец с добавлением одной ложки рассола с пряностями, таким способом повторять процесс, потом завернуть крупный кусок капусты верхним листом, плотно обвязать стеблем омежника лежачего или листом лука.

⑦ В кувшин положить в один круг завернутые куски на них – несколько кусков редьки, таким способом повторять процесс. Покрыть вверх верхними листьями капусты, положить гнет.

⑧ Через 2 дня залить соленым бульоном соответственно и плотно укупорить для брожения.

4) Кактуги

(кимчхи из соленой редьки, нарезанной кубиками)

△ Материалы на 1 кг кактуги

Редька	1040 г.	Имбирь	3 г.
Соленая креветка	100 г.	Молотый красный перец	20 г.
Зеленый лук	10 г.	Свежая каракатица	50 г.
Соль	20 г.	Глутамат натрия	0,5 г.
Чеснок	10 г.		

△ Способ приготовления

① Редьку тщательно вымыть и нарезать кубиками размером 2 см, разрезать лук длиной 2 см, измельчить чеснок и имбирь, нарезать очищенную каракатицу на куски длиной 5 см, шириной 2 см.

② Нарезанную кубиками редьку заправить молотым красным перцем докрасна, добавить каракатицу, лук, чеснок и имбирь поровну, а затем посолить по вкусу.

③ В кувшин плотно поместить готовое кактуги и укупорить для брожения.

5) Набаккимчхи

(кимчхи из мелко порубленной редьки с приправами)

△ Материалы на 1,5 кг набаккимчхи

Редька	250 г.	Зеленый лук	20 г.
Стебель омежника лежачего	25 г.	Чеснок	5 г.
Груша	30 г.	Имбирь	2 г.
Стручок красного перца	4 г.	Соль	16 г.

△ Способ приготовления

① Редьку тщательно вымыть, очистить от кожуры, нарезать на куски шириной 2 см, длиной 3 см, толщиной 0,2см, с груши снять кожуру и нарезать на куски размером, тождественным с редькой.

② Лук нашинковать, чеснок и имбирь размельчить, а стручок красного перца нарезать полосками. Стебель омежника лежачего разрезать длиной 3 см и засолить.

③ Нарезанную на куски редьку заправить полосками красного перца докрасна, добавить грушу, омежник лежачий, лук, чеснок и имбирь, посолить по вкусу и положить в кувшин. Через час залить соленой заливкой и укупорить для брожения.

6) Огуречное собаги

(кимчхи из соленого фаршированного огурца)

△ Материалы на 1 кг собаги

Огурец	1300 г.	Чеснок	34 г.
Редька	330 г.	Имбирь	13 г.
Омежник лежачий	40 г.	Рафинированная соль	16 г.
Молотый красный перец	13 г.	Зеленый лук	35 г.
Тонко нарезанный перец	13 г.		

△ Способ приготовления

① Выбрать огурец с мелкими семенами, очистить его крупной солью, разрезать на куски длиной 8 см. В середине куска сделать крест и посолить.

② Редьку нашинковать длиной 4 см, омежник лежачий вымыть тщательно, разрезать длиной 4 см, лук нашинковать, чеснок и имбирь измельчить, стручок красного перца нарезать полосками.

③ Шинкованную редьку перемешать с готовыми материалами: омежником лежачим, луком, чесноком, молотым перцем, имбирем, мелко нарезанным красным перцем, засолив по вкусу, приготовить из этого фарш.

④ Оптимально начинить куски соленого огурца фаршем, послойно положить в кувшин и через сутки залить соленой заливкой и укупорить. При подаче на стол разрезать пополам куски соленого огурца и положить вверх разрезом на тарелку с добавлением заливки.

7) Кимчхи из белокочанной капусты

△ Материалы на 3 кг кимчхи из белокочанной капусты

Белокочанная капуста	1000 г.	Зеленый лук	100 г.
Огурец	300 г.	Чеснок	50 г.
Соль	50 г.	Молотый красный перец	20 г.

△ Способ приготовления

① Тщательно очищенную капусту нарезать длиной 3 см, шириной 2 см. Огурец вымыть, нарезать на куски длиной 4 см, толщиной 0,3 см, лук нашинковать, чеснок измельчить.

② Перемешать капусту с огурцом и посыпать солью и положить около часа.

③ Капусту и огурец заправить молотым красным перцем, перемешать их, а затем добавить лук и чеснок, посыпать солью по вкусу и плотно положить в кувшин.

④ Спустя 3 – 4 часа залить соленой заливкой и плотно укупорить для брожения.

8) Кимчхи из бедренца

△ Материалы на 1,2 кг кимчхи из бедренца

Бедренец	500 г.	Чеснок	10 г.
Соль	20 г.	Молотый красный перец	10 г.
Зеленый лук	20 г.		

△ Способ приготовления

① Бедренец отобрать и вымыть, руками разделить на куски длиной 4 см.

② Разделенный на куски бедренец заправить луком, чесноком, солью, молотым красным перцем равномерно, положить в кувшин. Через 5 часов залить соленой заливкой и плотно укупорить для брожения.

9) Сикхе

(кулинария из свежей рыбы)

Корея омывается с трех сторон морями. Используя благоприятные природно-географические условия, корейцы употребляют в пищу разные виды кулинарных изделий из рыбы. К ним относится сикхе – «кимчхи из рыбы», приготовленное путем ее брожения.

Выбрать свежую рыбу в качестве основного материала для сикхе, заправить ее редькой, красным перцем, луком, чесноком, имбирем, солью и другими приправами и приготовить путем брожения.

При брожении под действием микроорганизмов, в том числе молочнокислых микробов и ферментов, рыба расщепляется на разные вещества и придает приятный и своеобразный вкус и аромат.

Редька для сикхе, будучи источником сахароносного вещества и разных ферментов, играет важную роль в ферментации сикхе. Красный перец окрашивает сикхе, снимает неприятный рыбий привкус, препятствует процессам окисления жировых веществ. Лук, чеснок и соль задерживают размножение болезнетворных бактерий и способствуют улучшению молочнокислого брожения.

Имбирь придает приятный вкус и аромат, снимает неприятный рыбий привкус и задерживает окисление жировых веществ.

При обработке сикхе добавляются сахароносные вещества: каша из чумизы, крахмалы и солод, что улучшает вкусовые качества и аромат.

В качестве основных материалов выбрать породы рыбы с мелкими косточками и слабым сырым рыбьим запахом.

Широко известны сикхе из камбалы, сикхе из минтая, сикхе из волосозуба и др.

Сикхе из камбалы

△ Материалы на 6,5 кг

Камбала	4200 г.	Зеленый лук	100 г.
Редька	2000 г.	Чеснок	100 г.
Чумиза	500 г.	Имбирь	40 г.
Молотый солод	60 г.	Молотый красный перец	200 г.
Соль	330 г.		

△ Способ приготовления

① Камбалу очистить от чешуи, оторвать головку и плавник, выпотрошить, промыть и нарезать кусками размером 3 см.

② Посыпать куски камбалы половиной разовой дозы соли и положить 15 – 20 часов.

③ Редьку нарезать кусками длиной 4 – 5 см и их заправить молотым красным перцем.

④ Из чумизы варить крутую кашу, перемешать с молотым солодом.

⑤ Лук нарезать косо, чеснок и имбирь измельчить.

⑥ Камбалу равномерно заправить нарезанной редькой, чумизной кашей, луком, чесноком, имбирем, остальной солью, положить в кувшин и плотно укупорить.

Сикхе из минтая

△ Материалы на 2 кг

Минтай	1500 г.	Молотый красный перец	80 г.
Редька	1000 г.	Зеленый лук	200 г.
Чумиза	100 г.	Чеснок	50 г.
Соль	200 г.	Глутамат натрия	10 г.
Имбирь	30 г.	Молотый солод	10 г.

△ Способ приготовления

① Выпотрошить минтай и очистить тщательно, разрезать кусочками длиной 2 – 2,5 см, засолить, из засоленного минтая слить воду.

② Редьку нарезать кусками длиной 5 см, шириной 2 см, толщиной 0,5 см, засолить, потом из соленной редьки слить воду.

③ Смешать сваренную чумизу с молотым солодом, лук нашинковать, чеснок и имбирь измельчить.

④ Минтай равномерно перемешать с редькой, молотым красным перцем, нашинкованным луком, измельченными чесноком и имбирем, глутаматом натрия и чумизной кашей.

⑤ Все это послойно положить в кувшин, укупорить, сохранить в течение 4 – 5 дней при комнатной температуре.

Автор: проф., доктор Со Ён Ир

Редактор: Ли Сун Ён